

Готовить — легко!

Домашние обеды — самая вкусная кулинарная традиция! И эта книга подскажет, как быстро и легко, недорого и с пользой накормить всю семью. Здесь собраны лучшие рецепты блюд для полноценного обеда: овощные супы и мясные бульоны, фрикадельки и шницели, запеканки и рагу, гарниры и закуски, блинчики и фруктовые салаты. Сытыми и довольными будут все!

Каждый рецепт содержит:

- ✦ перечень необходимых ингредиентов
- ✦ расчет количества порций
- ✦ точное время приготовления
- ✦ указание калорийности одной порции
- ✦ цветную фотографию готового блюда

www.ksdbook.ru

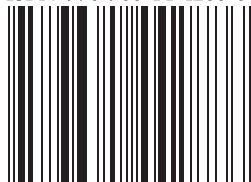
ISBN 978-5-9910-2223-1



9 785991 022231

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-4288-6



9 789661 442886



Домашние обеды



Домашние ОБЕДЫ

КОПИЛКА
ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ

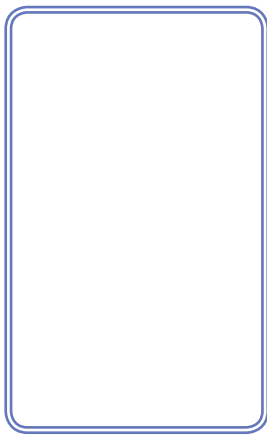
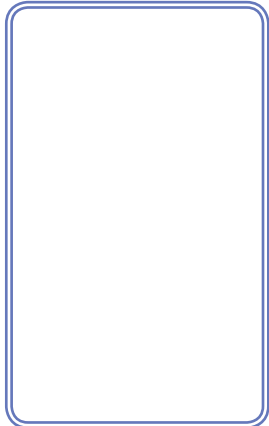
Золотая коллекция рецептов

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

16+

О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию





Домашние ОБЕДЫ

Золотая коллекция рецептов

ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2013  ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
Д66

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:

Feierabend-Rezepte. — Köln : Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH,
2012. — 240 S.

Перевод с немецкого *Алексея Неделько*

Фотографии: с. 71, 102, 105, 145: *Studio Klaus Arras*

Alle übrigen Fotos: *TLC Fotostudio*

Дизайнер обложки *Сергей Мусяк*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Домашні обіди.

Золота колекція рецептів

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремей*
Редактор *І. Г. Близнюкова*
Художній редактор *С. В. Мусяк*
Технічний редактор *А. Г. Вервюкін*
Коректор *Л. Ф. Зінченко*
Підписано до друку 19.12.2012.
Формат 70x100/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literatuma». Ум. друк. арк. 9,67.
Наклад 12000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Відруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ftomado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Домашние обеды.

Золотая коллекция рецептов

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *И. Г. Близнюкова*
Художественный редактор *С. В. Мусяк*
Технический редактор *А. Г. Вервюкин*
Корректор *Л. Ф. Зинченко*

Подписано в печать 19.12.2012.
Формат 70x100/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Literatuma». Усл. печ. л. 9,67.
Тираж 12000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНІСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ftomado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-4288-6 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2223-1 (Россия)

- © NGV Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, a subsidiary of VEMAG Verlags- und Medien Aktiengesellschaft, Cologne/Germany
- © DepositPhotos.com / rtguest, обложка, 2013
- © Hemirow Ltd, издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2013

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ 6



СУПЫ 12



ЗАКУСКИ 42



БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ 82



ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПАСТЫ 128



ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА С ОВОЩАМИ 158



1 РАЗ ПРИГОТОВИТЬ — 2 РАЗА ПОЕСТЬ 184



ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК 214





ВВЕДЕНИЕ

ГОТОВИТЬ ЛЕГКО

Утешение для души, отдых для нервной системы, награда или просто удовольствие — вкусный ужин после работы для многих становится приятным заключительным аккордом дня! Эта книга поможет советами прежде всего тем, кто не хочет тратить слишком много времени на покупки и приготовление пищи, но, несмотря на это, желает побаловать себя и своих близких изысканной едой. Ведь здоровая альтернатива готовым блюдам и заказанной по телефону пище — это готовить самому! И сделать это можно без значительных временных и финансовых затрат, в чем вы убедитесь, опробовав на практике более 100 наших несложных рецептов. Начнете ли вы с превосходного супа, свежей закуски или салата, легкого блюда с мясом, рыбой или овощами, изысканного пудинга, макарон с соусом или соблазнительного десерта — все блюда очень быстро и легко готовить, и они непременно придутся по вкусу всей семье. А значит, конец рабочего дня обязательно будет приятным!

НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ХРАНЕНИЯ

Чтобы приготовить трапезу максимально спокойно и быстро, рекомендуем сделать дома неболь-

шие запасы продуктов. Если шкаф для хранения припасов наполнен, то, проголодавшись после рабочего дня, вы не станете паниковать и расстраиваться потому, что придется посвятить еще немало времени хождению по магазинам!

ТО, ЧТО ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ

В доме всегда следует иметь некоторое количество консервов в металлических банках и стеклянной таре. Таким образом, вы не попадете в затруднительное положение, если вдруг неожиданно придут гости. Кроме того, нужно постоянно пополнять запасы муки, круп, макаронных изделий, растительного масла и жиров, пряностей, приправ, сушеной зелени и пикантных соусов.

Крупы, сахар и т. д.

Мука, манная крупа, кускус, спагетти, макароны «перья» и «ракушки», рис, овсяные хлопья, чечевица, панировочные сухари, крахмал, сушеные фрукты, желатин, орехи, сахар, сахарная пудра, ванильный сахар, разрыхлитель для теста.

Консервы (в стеклянной таре и металлических банках)

Томатный соус, томатное пюре, тунец, анчоусы, кокосовое моло-



ко, фасоль, турецкий горох (нут), кукуруза, оливки, спаржа, персики, ананасы, вишни, мандарины, абрикосы.

Молочные продукты и яйца

Молоко, молоко длительного хранения, сливки, сметана, сыр твердых сортов, сыры фета, пармезан и моцарелла, творог, яйца.

Пряности, приправы и жиры

Соль, молотый перец, карри, молотая паприка, мускатный орех, сушеный тимьян, розмарин и орегано, петрушка ГЗ (глубокой замор-

озки), шнитт-лук (ГЗ), сливочное, оливковое, подсолнечное масло.

Фрукты и овощи

Лимоны, ягоды (ГЗ), шпинат (ГЗ), горох (ГЗ), брокколи (ГЗ), лук, чеснок, картофель.

Прочее

Уксус, горчица, томатная паста, соус песто и соевый, хрен, майонез, мед, шоколад.

Напитки

Апельсиновый и яблочный сок, минеральная вода, шампанское, белое и красное вино, херес, коньяк, портвейн, вермут.

КОНСЕРВЫ ИЛИ ПРОДУКТЫ ГЛУБОКОЙ ЗАМОРОЗКИ?

Кто использует консервы, если есть морозильник с функцией глубокой заморозки? Овощи действительно целесообразно подвергать глубокой заморозке, так как при таком способе сохраняется больше витаминов, а сами продукты защищены от порчи. Для некоторых продуктов, однако, консервирование в банках является обязательным. Это касается очищенных от кожицы помидоров, кукурузы, разделанной рыбы. Зимой, когда в наших широтах продаются только безвкусные свежие помидоры, консервированные представляют достойную альтернативу плодам, выращенным в теплицах, так как в основном их собирают очень спелыми и непосредственно перед консервированием. Консервированные кукурузные зёрна и тунец

превосходны для салатов, запеканок и пицц.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ПРОДУКТОВ

В морозильной камере холодильника можно хранить много вкусных и здоровых продуктов, чего нельзя сказать о пище глубокой заморозки и готовых покупных блюдах. Купленные овощи глубокой заморозки, зелень и ягоды, а также мясо можно хранить в морозильнике, как и замороженные в самом холодильнике сыр, хлеб про запас, бульоны и остатки приготовленной пищи. Но непременно обратите внимание, сколько «звездочек» имеет ваш прибор: если отделение имеет 1 звездочку, там могут храниться продукты глубокой заморозки 1—2 дня, 2 звездочки — речь идет максимум о двух неделях, а 3 звездочки включают весь диапазон и ассортимент глубокой заморозки.



ХРАНЕНИЕ СЪЕСТНЫХ ПРИПАСОВ: СОВЕТЫ И ПОДСКАЗКИ

- Никогда не храните хлеб в холодильнике, там он быстро высыхает и портится.
- Лучше всего хранить яйца в их оригинальной (фабричной) упаковке, так как на ней стоит дата истечения срока хранения.
- Открыв упаковку, пересыпьте муку, манную крупу и овсяные хлопья в емкости для хранения сыпучих продуктов, чтобы мельничная огневка и ей подобные вредители не получили к ним доступ.
- Размороженный продукт не следует снова замораживать. Конечно, это не относится к остаткам приготовленной пищи. Дайте глубокомороженному мясу медленно оттаять, лучше всего в холодильнике, иначе оно потеряет ценный мясной сок.
- Целый ряд овощей и фруктов не хранят в холодильнике, среди прочего помидоры, картофель, яблоки и экзотические фрукты: манго, ананасы и бананы.
- Свежие травы сохраняются лучше всего, если держать их в холодильнике не связанными и завернутыми во влажную кухонную бумагу. При таком способе хранения они остаются свежими до 48 часов.

1 РАЗ ПРИГОТОВИТЬ — 2 РАЗА ПОЕСТЬ

Возьмите на заметку кулинарную хитрость, которая поможет вам сэкономить время: когда готовите обед на сегодня, спланируйте меню так, чтобы облегчить себе труд завтра. Дело в том, что множество вкусных вещей можно приготовить из остатков вчерашнего пиршества. Особенно если у вас осталось немного классического гарнира — отваренные макароны, картофель и рис прекрасно подходят для «второго» использования. Так, из остатков отварного картофеля, добавив всего несколько ингредиентов, можно быстро приготовить основательный завтрак по-крестьянски, а из макаронных изделий или риса — изысканный салат.

Остатки сложных по составу кушаний тоже можно превратить в заманчивые новые блюда. В главе «1 раз приготовить — 2 раза поесть» вы найдете много интересных рецептов подобного рода. Количество дополнительных ингредиентов рассчитано в этих рецептах всегда на 4 порции, но, поскольку обычно нельзя предугадать, сколько пищи останется на завтра, изменяйте пропорции в рецепте по обстоятельствам. Дайте волю своей фантазии и радуйтесь тому, что блюдо каждый раз имеет немного иной вкус. Ведь в таком случае вам просто гарантировано разнообразие!





СҮТҮЫ



ГУСТОЙ СУП ИЗ НУТА

с крупой

На 4 порции:

- ✓ 350 г куриной грудки с костью
- ✓ 2 моркови
- ✓ 1 стебель зеленого лука
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ 1 ст. ложка карри
- ✓ 1½ л бульона из домашней птицы
- ✓ ½ пучка петрушки
- ✓ 1 стручок красного сладкого перца
- ✓ 1 стручок желтого сладкого перца
- ✓ 450 г консервированного нута
- ✓ 100 г пшеничной крупы
- ✓ 2 ст. ложки жидкого акациевого меда
- ✓ Соль, перец

Время приготовления:

около 10 мин (плюс время термообработки)
В 1 порции около
430 ккал/1800 кДж
31 г белков, 10 г жиров,
51 г углеводов

1 Куриную грудку вымыть. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Стебель лука разрезать в длину и вымыть. Отрезать корешок и увядшую часть стебля. Лук нарезать тонкими полукольцами.

2 Оливковое масло нагреть в кастрюле. Добавить карри и слегка прокалить. Влить бульон, довести до кипения, добавить куриную грудку, морковь и лук и варить около 25 мин, уменьшив огонь.

3 Петрушку вымыть и промокнуть бумажным полотенцем. Листики оборвать со стеблей и мелко нарезать. Перец вымыть, разрезать пополам, вырезать семенную коробочку, вынуть перегородки и семена, а мякоть нарезать ромбиками. Нут отцедить через сито.

4 Бульон с морковью и луком процедить через сито. Крупу, нут и перец отварить в бульоне около 10 мин. Куриное мясо освободить от костей, нарезать полосками и вместе с петрушкой положить в суп. Суп приправить медом, солью и перцем. Густой суп подавать на стол в глубоких тарелках с лавашем.

МОРКОВНО-ИМБИРНЫЙ СУП

С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

На 4 порции:

- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 1 корень имбиря (около 3 см)
- ✓ 1 ст. ложка подсолнечного масла
- ✓ 500 г моркови
- ✓ 250 мл белого вина
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 375 мл овощного бульона
- ✓ 500 мл неподслащенного кокосового молока
- ✓ Соль, перец
- ✓ ¼ ч. ложки молотого тмина
- ✓ ½ пучка кинзы

Время приготовления:

около 20 мин (плюс время термообработки)
В 1 порции около
410 ккал/1710 кДж
6 г белков, 26 г жиров,
26 г углеводов

1 Луковицу и чеснок очистить и тонко нарезать. Очистить имбирь и нарезать мелкими кубиками. Морковь вымыть, очистить. Сначала разрезать морковь вдоль пополам, а потом нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

2 Подсолнечное масло нагреть в кастрюле. Слегка стушить в нем репчатый лук, чеснок и имбирь. Потом добавить морковь и поджарить. Добавить картофель, белое вино и овощной бульон. Суп довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне около 20 минут.

3 Влить кокосовое молоко. Вынуть овощи и отложить в сторону. Суп измельчить в пюре и приправить солью, перцем и тмином. Добавить отварные овощи.

4 Кинзу вымыть и обсушить. Листики оборвать со стеблей и мелко нарезать. Перед подачей на стол посыпать суп кинзой. Суп больше не кипятить, иначе кинза утратит аромат.



Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО
129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»
83096, г. Донецк, ул. Клубышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями
«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»
61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»
04655, г. Киев, пр. Московский, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.
69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Одесское

подразделение
65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:
тел. +7 (4722) 22-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Домашние обеды. Золотая коллекция рецептов / пер.
Д66 с нем. А. Неделько. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб
Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб
«Клуб семейного досуга»», 2013. — 240 с. : цв. ил.

ISBN 978-966-14-4288-6 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2223-1 (Россия)

УДК 641/642
ББК 36.991